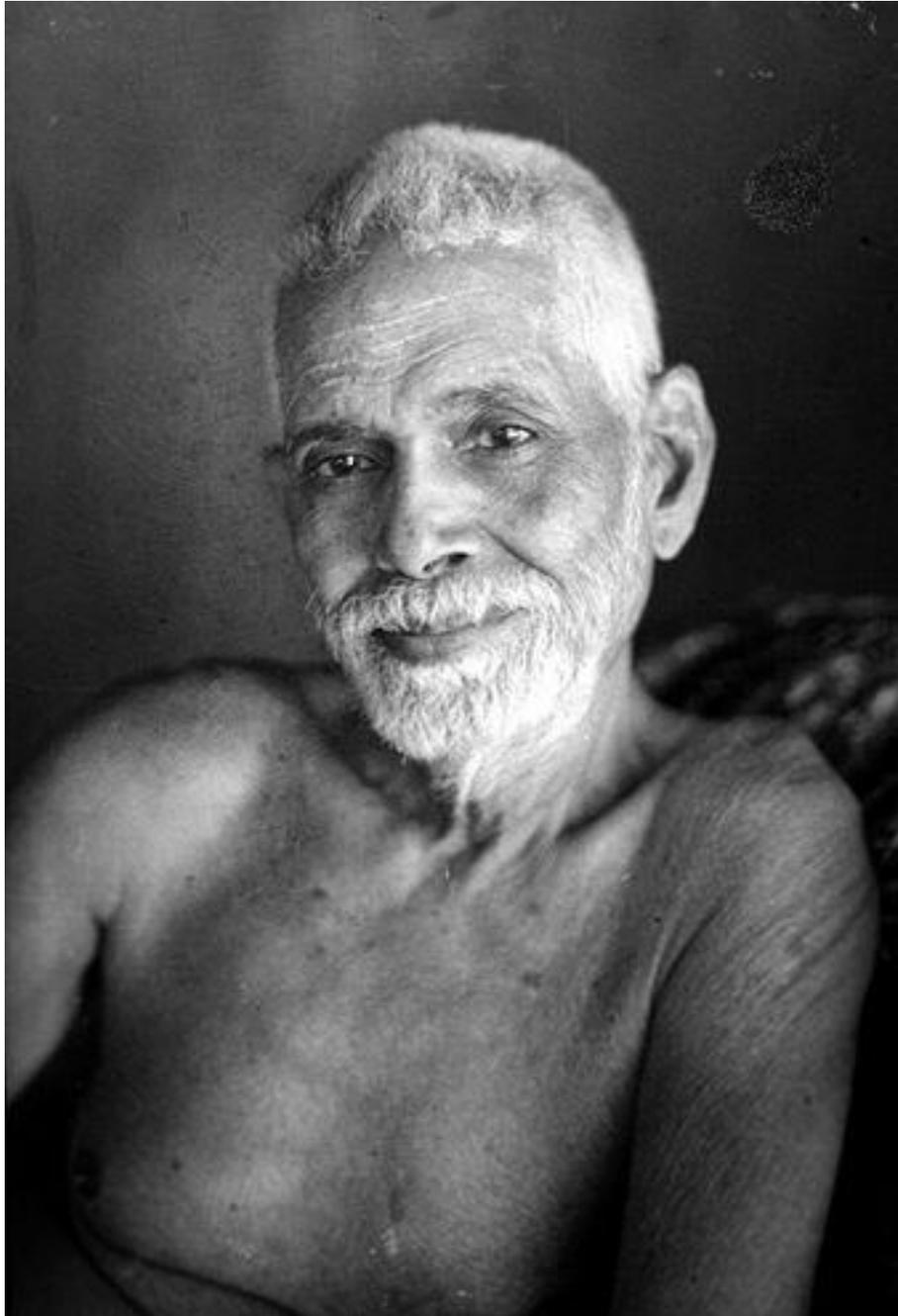


JOSÉ MARIA ALVES

RAMANA MAHARSHI – MEDITAÇÃO – QUEM SOU EU?

Vida e ensinamentos de Bhagavan Sri Ramana Maharshi

<https://homeoesp.org/>



RAMANA MAHARSHI – BIOGRAFIA BREVE

Ramana Maharshi nasceu em 30 de Dezembro de 1879 em Tiruchuzhi, no sul da Índia, e faleceu no dia 14 de Abril de 1950.

Veio a ser reconhecido como mestre do *Advaita Vedanta* e homem de enorme santidade, quer na Índia quer no Ocidente.

Teve uma infância normal, mas duas características chamaram a atenção da família: um sono excessivamente profundo e uma força física anormal para a sua idade. Nada fazia prever que estaríamos perante um dos maiores místicos dos séculos XIX e XX.

O pai de Ramana faleceu quando este tinha quinze anos e Ramana foi viver com um tio para a cidade de Madura.

Aos 16 anos, passou por uma extraordinária experiência relacionada com a morte, sem que nada tivesse praticado para a obter.

Estando só, sentado numa sala da residência foi acometido por um intenso medo da morte. Sentiu que iria morrer. Não obstante, não entrou em pânico e começou a pensar nesse novo facto que ocorria na sua existência. Interiorizou o medo terrível que o afligia e perguntou a si mesmo: - A morte veio, o que é que essa morte representa? O que é que está a morrer?

O corpo morre, pensou.

Estendeu-se e começou a imitar um cadáver. Reteve a respiração e disse para si mesmo, 'este corpo está morto, será cremado e reduzido a cinzas'.

Continuou a inquirir-se:

- Com a morte deste corpo eu também morro?
- Este corpo é o "Eu"?

Apesar do corpo imitar com perfeição a morte, Ramana não deixou de sentir a sua existência e o próprio "Eu". O "Eu" que se manifestava não fazia parte do corpo, estava separado dele.

Aí, intuiu, experimentando uma verdade inquestionável:

- Eu sou Espírito que não pode ser afectado pela morte. O Espírito está para além do corpo e de todas as suas funções e é imortal.

A partir desse momento o medo da morte extinguiu-se por completo e Ramana passou a desfrutar de uma contínua imersão no Ser.

O ego permitira-lhe ter medo da morte. Mas este desapareceu quando o jovem Ramana fundiu o seu "Eu" com o *Self* (Si) infinito e eterno ou seja com o Espírito.

Nunca mais teria medo da morte. O seu "eu" extinguir-se-ia com a destruição do corpo, mas o "Eu" verdadeiro não estava submetido às leis da dissolução.

Segundo o jovem mestre, o primeiro de todos os pensamentos é o pensamento "Eu". É após este que surgem todos os outros. Se perseguirmos o "Eu" até à sua origem, este que é o primeiro e último pensamento, acabará por se dissipar.

Quando negamos o facto de sermos este corpo e tudo o que o compõe, mesmo a mente donde nasce o ego, afirmando 'Eu não sou este corpo', podemos constatar que resta a Consciência pura que permanece em nós, só e por si mesma. Aí declaramos: "Eu sou". Eu sou essa consciência que é Existência, Consciência e Felicidade.

Dissipados que estejam os pensamentos, poderemos despertar para o *Si*, natureza real de todos os homens, que está para além da mente e que é eterno e infinito.

Ramana atingira a Libertação e com ela toda a sua vida se modificou, renunciando ao mundo exterior.

É interessante anotar que afirmava ter sido feliz por nunca se ter interessado pela filosofia e que se o tivesse feito não teria chegado a lugar algum.

Um dia, tomou a decisão de abandonar a casa onde vivia com os seus tios deixando uma carta onde referiu ter partido em busca do seu *Pai* e pediu para que não se preocupassem com o facto, nomeadamente desperdiçando dinheiro à sua procura.

Partiu para Tiruvannamalai, 190 Km ao Sul de Madras, perto da montanha de Arunachala onde por renúncia se libertou do dinheiro que transportava, nunca mais tocando em qualquer moeda ou nota e do colar sagrado, passando apenas a vestir uma tanga.

Ramana desapegou-se do mundo e estabeleceu-se definitivamente no *Si*, descurando por completo o seu corpo quer na alimentação quer na higiene, comendo apenas uma tigela de comida diariamente e não tomando banho.

Passava a maior parte do tempo em silêncio e imerso no *Si*.

Alguns anos depois de ter abandonado a casa foi encontrado pelos seus parentes que tudo fizeram para que retornasse a Madura, o que não fez.

A sua mãe permaneceu com ele durante bastante tempo, mas Ramana não lhe prestava qualquer atenção especial.

Por essa altura tinha feito um voto de silêncio e limitou-se a escrever algumas linhas: "O que tudo ordena controla os destinos das almas segundo o seu *Prarabdhakarma*. Tudo o que não está destinado a acontecer não acontecerá, tente-se fazer o que se quiser. Tudo o que está destinado a acontecer acontecerá, faça-se seja o que for para o impedir. Isto é verdadeiro. O melhor caminho, portanto é ficar calado."

A mãe de Ramana voltou para casa. Por seu turno, Ramana começou a ter um comportamento diferente, minimizando o ascetismo a que se devotara.

Depois de ter passado dois anos em Tiruvannamalai, vivendo ao relento e em templos, estabeleceu a sua morada em Arunachala, monte sagrado da Índia.

Em Arunachala, onde já tinha um grupo de devotos foi construído um Ashram.

O número de devotos aumentava, os seus ensinamentos disseminaram-se pelo mundo e o Ashram era cada vez mais conhecido.

A partir do ano de 1947 a saúde de Ramana deteriorou-se. Em 1949 foi-lhe diagnosticado um tumor maligno. Ramana aceitou a doença e a morte inevitável. Ele nunca iria valorizar o corpo e o tempo de vida deste.

Faleceu no dia 14 de Abril de 1950 com a certeza de que apenas o corpo morre, o que não constitui qualquer tragédia.

Contrariamente a muitos sábios e santos hindus nunca se referiu à sua eventual reencarnação ou libertação definitiva do ciclo de nascimento e morte.

Questionado sobre o assunto limitou-se a responder:

“Quando morrer não me irei embora. Para onde haveria eu de ir?” ou “Não me irei embora, estou aqui”.

Ramana, místico hindu, está aqui no eterno agora.

RAMANA MAHARSHI - MEDITAÇÃO – QUEM SOU EU?

O caminho directo para a iluminação é a Auto-investigação (Autoconhecimento).

Iremos explanar o método preconizado por Maharshi de uma forma sucinta e imediatamente compreensível.

Quem pretender aprofundar os seus ensinamentos tem uma vasta bibliografia ao seu dispor, principalmente em edições inglesas.

No entanto, tenha-se em consideração que Ramana escreveu tão-somente dois textos em prosa que são um conjunto de instruções do seu ensinamento:

- *Vicharasangraham* (Self-Enquiry); e
- *Nan Yar* (Quem sou Eu?).

Como se refere na introdução ao livrinho 'Quem sou Eu?' os ensinamentos de Bhagavan Sri Ramana Maharshi estão nele condensados, indicando-nos a forma correcta como a 'investigação' deve ser realizada:

"A mente é a sede dos pensamentos. O pensamento "Eu" é o primeiro a surgir na mente. Só depois do pensamento "Eu" surgem os outros pensamentos.

Quando a investigação "Quem sou Eu?" é insistentemente perseguida, todos os outros pensamentos são destruídos, e finalmente o próprio pensamento "Eu" desaparece restando apenas o supremo não-dual *Self* (Si). Assim acaba a falsa identificação do *Self* (Si) com os fenómenos do *não-Self*, tais como o corpo e a mente, e dá-se a iluminação.

Apesar de tudo, este processo não é propriamente fácil. À medida que nos questionamos 'Quem sou Eu?', outros pensamentos surgirão, mas não se lhes deve ceder, e devemos segui-los, perguntando: 'A quem surgem estes pensamentos?'

Através de uma investigação constante, deve fazer-se com que a mente permaneça na sua fonte, sem permitir a sua dispersão e que se perca nos labirintos do pensamento, por si própria criados.

Todas as outras disciplinas meditacionais devem ser consideradas como práticas auxiliares, já que auxiliam a mente a restar calma e focada.

Para a mente que adquiriu uma grande capacidade de concentração, a Auto-investigação (Autoconhecimento) torna-se relativamente fácil. É através da investigação contínua que os pensamentos são destruídos e o *Self* (Si) se realiza – a Realidade plena, felicidade absoluta na qual não existe sequer o pensamento “Eu”, experiência que é referida como “Silêncio”.

Não havendo aí, felicidade alguma em qualquer dos objectos do mundo.

Este é na essência o ensinamento de Ramana Maharshi em *Nan Yar.*”

Se o nosso espírito já tiver atingido um grau mínimo de conhecimento ou intuição das coisas do espírito, começamos por nos questionar incessantemente:

Quem sou Eu?

- Serei este corpo?

O corpo transitório com as suas funções orgânicas, emoções, sentimentos, pensamentos e ego não pode ser o “Eu” real.

É natural que o homem identifique o “eu” com o corpo. Quando diz “eu estou aqui”, “eu já fui...”, “eu serei...”, “eu sou...”, identifica-se com o corpo.

Mas o corpo físico composto pelos cinco órgãos dos sentidos (tacto, visão, paladar, audição e olfacto) e respectivos objectos (toque, cor, sabor, som e cheiro), pelos cinco órgãos de cognição dos sentidos (agarrar, fala, locomoção, excreção e procriação), pela respiração, pela

mente que gera os pensamentos, a memória, a vontade e o ego, não se constitui como o "Eu" verdadeiro. O corpo não pode ser a "Consciência do Eu".

Existe um sentimento do "eu" que tem a sua origem no corpo e pode ser definido pela palavra "ego". O iniciado deve perquirir qual o seu "Eu", que não se confunde com o ego. O ego é a raiz da árvore da ilusão e como tal deve ser destruído para que o "Eu" possa cintilar no âmago do *Coração*.

Enquanto meditamos é normal que a mente seja assolada por inúmeros pensamentos. Aí devemos perguntar-nos de onde vem este pensamento, 'A quem surgiu este pensamento?'. A resposta será sempre 'A mim'. Se necessário seguimo-lo até à raiz. Logo que a mente se aquiete retornamos à meditação inicial: Quem sou Eu?

Evidentemente que no princípio os momentos de liberdade e beatitude serão curtos e escassos, mas irão aumentando progressivamente com a continuação da Auto-investigação.

- Serei a consciência?

A consciência pela qual entro em contacto com o universo e com o universo próprio do sonho?

Já vimos que não.

- Serei o intelecto? O "ego"?

Também já concluímos que não.

A mente contém em si a memória, o intelecto, a vontade e o ego. É o intelecto que gera os pensamentos. A mente identifica-se com o "eu". Mente e ego são uma só coisa, mente que gera a escolha, o amor, o ódio, a inveja, o ciúme, o desejo, a rejeição e a repulsa, entre outros.

A mente ou o ego também não pode ser o "Eu" verdadeiro.

- Quem sou Eu?

Eu só posso ser aquele *Algo* que subjaz aos três estados por que passamos nesta vida mortal: vigília, sonho e sono profundo.

Poderá existir maior paz do que a obtida por intermédio do sono profundo? Neste o "eu" deixa de existir com todas as suas funções e qualquer sofrimento, seja físico seja psicológico cessa naturalmente. Nesse sono profundo a nossa mente vazia de todos os pensamentos, sentimentos, afeições, padecimentos e ilusões retorna à unidade inicial ainda que de forma temporária, não sendo por isso que deixamos de ser.

Concentrando-nos continuamente e persistentemente no *Self* (Si), que é Deus, o devoto atingirá a Consciência Pura, o Ser real e único, cintilando nele por toda a eternidade, como cintilava quando ainda o não era, por não ter sido ainda criado.

<https://homeoesp.org/>